

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

7月

しょくい く ひ まいつき にち かんしゃ かんしょく ひ ざんさい とりくみ
「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和4年度)



いよいよ本格的な夏がやってきます。1学期もあとわずかとなりました。
暑い夏には、食欲がなくなったり、体がだるくなったりと、いわゆる“夏バテ”を起こしやすくなります。
また、十分な水分補給ができなかったりすると熱中症を引き起こすこともあります。元氣いっぱい夏を過ごすためにも、こまめな水分補給を心がけ、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事をするようにしましょう。

夏バテしない食生活!

***朝ごはんをしっかり食べよう。**

朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。朝・昼・夕の3食を規則正しく食べ、体の調子を整えましょう。



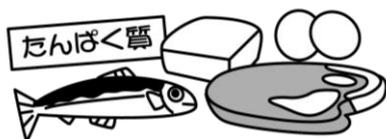
***夏野菜を食べよう!**

太陽をたっぷり浴びて育った野菜はビタミンやミネラルがとれ、水分も多いので「食べる水分補給」になります。



***たんぱく質をとろう!**

たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。のどごしの良い麺類の食事に気がちですが、たんぱく質も一緒にとるようにしましょう。



***冷たいもの・甘いものを、とり過ぎないようにしましょう。**

食べ過ぎてしまうと、胃に負担をかけたり、空腹を感じにくくなります。



熱中症を防ぐには

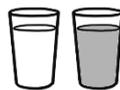
こまめな水分補給が大切です!

汗をたくさんかくと、体内の水分が不足したり、ミネラルバランスがくずれたりして、熱中症を引き起こすことがあります。夜、寝ている間も汗をたくさんかくため、注意が必要です。

「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲みましょう。



普段は水かお茶で、汗をたくさんかく時はスポーツドリンクも有効です。



夜、寝る前の水分補給も忘れずに・・・

